









	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				CREMA DE CALABAZA POLLO EN SU SALSA CUSCÚS Y BRÓCOLI (1) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4) ENSALADA VERDE FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Sopa + tortilla francesa con tomate aliñado fruta del tiempo	Pavo a la plancha con espinacas y patata fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE FARFALE CON SALSA DE QUESO (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 	CREMA DE TOMATE PAELLA MIXTA CIEGA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Hamburguesa vegetal con arroz y brócoli hervido fruta del tiempo				Ensalada + crep de pollo con champiñones fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA CON HUEVO DURO (3) ARROZ A LA CUBANA FALAFEL (1) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS. LASAÑA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4) CUSCÚS CON CALABAZA Y CALABACÍN (1) NATILLA (7)	GUIZO DE LENTEJAS POLLO AL LIMÓN Y ROMERO BRÓCOLI Y ZANAHORIA HERVIDOS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN PIZZA (1,7) ENSALADA DE ATÚN (4) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Puré de calabaza + merluza al horno con patata y puerro fruta del tiempo	Ensalada + Tortilla de espinacas con chips de moniato fruta del tiempo	Sopa miso + noodle de arroz con pollo y verduras fruta del tiempo	Ensalada con remolacha + salchichas a la plancha con puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + wok de quinoa con verduras y gambas fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6) ROLLITOS PRIMAVERA (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE NAVIDAD (1,3,9) PAVO ASADO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS PATATÓ AL ROMERO CON ZANAHORIA POSTRE NAVIDEÑO (1,3,7,8)			
CENA	Ensalada + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo	Rape a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo			
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 26	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA					
CENA					
					

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
-  CEREALES CON GLUTEN
  CRUSTACEOS
  HUEVOS
  PESCADO
  CACAHUETES
  SOJA
  LACTEOS
  FRUTOS SECOS
  APIO
  MOSTAZA
  SÉSAMO
  SULFITOS
  ALTRAMUZ
  MOLUSCOS

### Información sobre los menús

Cada día se ofrece entre 20-40g de pan integral con el menú, aportando de ese modo una opción integral diaria. Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío. Cocinamos alternando aceite de oliva y de girasol alto oleico. Utilizamos poca sal y siempre yodada. Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por cada 100ml, tal como dicta la normativa. El 5% de nuestras carnes de ave tienen el certificado "WELFAIR", que promueve el bienestar animal. Todo nuestra meluza tiene certificado MSC (pesca sostenible certificada)

#### Alimentos integrales

#### Plato tradicional de las Islas Baleares

Utilizamos productos ecológicos (numero inscrito Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

#### Productos km0

Productos de temporada según el calendario APAEMA: ACELGA, CAQUI, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, LECHUGA, ESCAROLA, ESPINACAS, HIGO, JUDÍA VERDE, FRAMBUESA, PUERRO, LIMÓN, GRANADA, MANDARINA, ZANAHORIA, GUISANTES, UVA, RÁBANO, NARANJA.

CADA LUNES INCORPORAMOS LA INICIATIVA "MEAT FREE MONDAY": iniciativa internacional que motiva a la gente a no comer carne los lunes con la finalidad de mejorar la propia salud y la del planeta.

Para la elaboración de los menús se tiene en cuenta: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos así como el Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

\* En caso de alérgia o intolerancia alimentaria se adaptará el menú siempre que se entregue un certificado médico.

\* En caso de dieta astringente o por dolor de barriga se le dará sopa de arroz blanco o puré de zanahoria + un hervido de pollo o pescado con patata, zanahoria o arroz hervido de guarnición.

Información completa sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre de 2014 1 Gluten 2 Crustacios 3 Huevos 4 Pescados 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, Lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuces 14 Moluscos